

保健だより7月

郡山商業高校 平成30年7月発行 <No. 4>

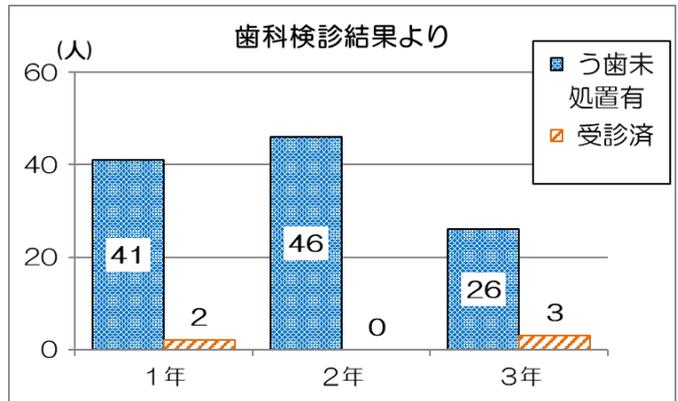
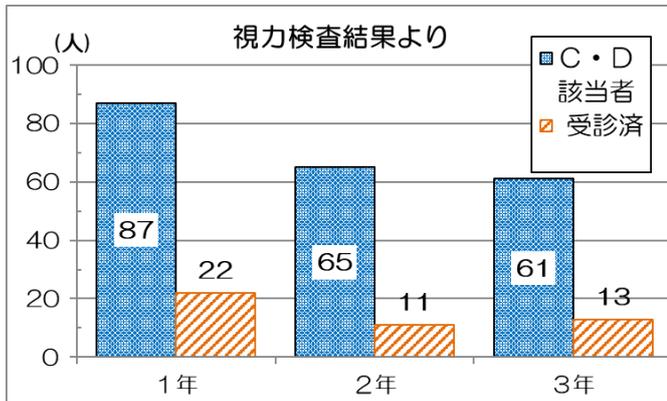
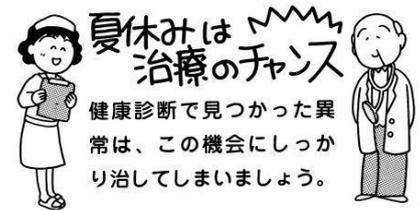
あっという間に一学期が終わり、夏休みに入ろうとしています。夏休みはたっぷりと時間があるので、色々なことに挑戦できそうですね。勉強や部活など、自分の目標を立てて、有意義な夏休みにしましょう。



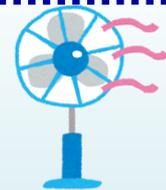
夏休み中に必ず受診をしよう！

健康診断の結果はどうか？夏休み前に配布される『**定期健康診断結果のお知らせ**』には、**治療や検査が必要な人へのメッセージも入っています**。内容をよく確認し、治療や受診が必要な人は、夏休み中に必ず受診し、夏休み明けには保健室まで結果を提出してください。

下のグラフは、視力や矯正の虫歯の治療について、現在の受診状況を示したものです。3年生を含め、まだまだ未受診の人が多いことがわかります。特に3年生は夏休みが終わると入試や就職に向けた準備が本格的に始まりますので、夏休みのこの機会を逃さずに受診しましょう！



夏は意外に冷える季節です



【からだの外側について】

★夏のエアコン

適温は28℃くらい。外の気温との差は5℃以内にしましょう。この差が、大きいと体温を調節する自律神経に負担がかかります。また、冷気が直接当たらないよう風は上向きにして、寝るときはタイマーをかけると良いでしょう。

★上手に涼をとろう

扇風機を使う場合は、壁に向けると心地よい気流を作ることが出来ます。また、水分が蒸発するときに周りの熱を吸収する働きのある気化熱を利用すると、扇風機やクーラーを使わなくても体表面の温度を下げる事ができます。特に運動部の人は夏場の部活の際、上手に利用して下さい。

【からだの内側について】

暑いからといって、冷たい食べ物、飲み物を摂り過ぎないようにしましょう。カボチャ、アボカド、ウナギ、ナッツ類は、冷えを改善するビタミンEを含んでいます。ナス、キュウリ、トマト、レタスなどの夏野菜はからだを冷やすので、食べ過ぎないようにしましょう。

ほけんだより 7月

* 今月の担当 3-2 *

* 佐浦拓海・上原由賀 *

熱中症は予防できます

熱中症にならない！

- ① 暑い日は絶対無理をしない
- ② 適当に休憩をする、頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 吸水性のある下着を着る
- ⑤ 体を暑さに慣らしていく
- ⑥ 炎天下では帽子を被る
- ⑦ 反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は周りに気を配る

上手に水分を補給しよう

- ・運動を始める前に水分補給をする
- ・のどが渇く前に水分補給をする
- ・冷たい飲料を用意する
- ・激しい運動をするときは30分に1回、水分補給をする
- ・大量に汗をかいたらスポーツ飲料などで、塩分も補給する



自転車は安全に！

- 信号無視をしない
- 「止まれ」の標識で必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 二人乗りをしない
- イヤホンや携帯を使いながら乗らない
- 車と車の間から飛び出さない



ぐっすり眠るために…

・お風呂で温まってから

人は体温が下がるときに眠たくなります。暑い日でも湯船に浸って温まってから就寝すると、体温の低下とともに、寝付きやすくなります。



・エアコンを使うときは

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しましょう。扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡って効果的です。